

Herramientas para gestionar la Fatiga Pandémica



 origen

«Cómo enfoque esta situación influirá en cómo la viva y podré ayudar a mi entorno a que la vivan mejor».

¿Qué es la fatiga pandémica?

Son el conjunto de reacciones negativas que tenemos al ser expuestos de manera continua y prolongada a las medidas y restricciones generadas por la pandemia por COVID-19.

¿Por qué se genera?

- ✓ Temor al posible contagio y sus consecuencias.
- ✓ Exposición constante a noticias de fallecimientos y contagios.
- ✓ Posible impacto que puede tener en nuestra vida: personal, familiar, social y laboral.
- ✓ Incorporación en nuestra rutina las medidas de seguridad.
- ✓ Incertidumbre sobre la evolución de la pandemia.

¿Qué efectos tiene?

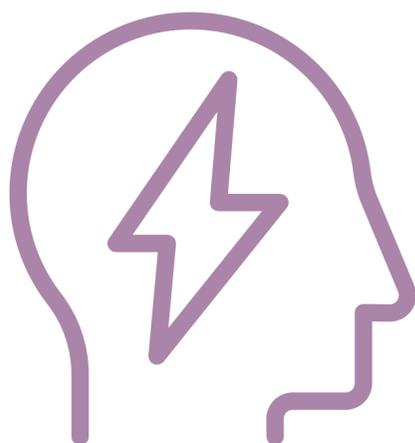
- ✗ Ansiedad
- ✗ Cansancio
- ✗ Irritabilidad y enfado
- ✗ Soledad
- ✗ Problemas de sueño
- ✗ Problemas de alimentación

¿Qué puedo hacer para mejorar mi bienestar?

Quitar el foco de lo de fuera y **mirar hacia dentro**, en aquello **que sí está bajo tu control**.



1. Los pensamientos negativos te llevan a sentirte mal y a dejar de realizar actividades que te hacen sentir bien. Para romper este círculo es necesario actuar: **comenzar a planificarte y realizar actividades que te hagan sentir bien**, para así encontrarte mejor y lograr que tus pensamientos negativos se alejen.

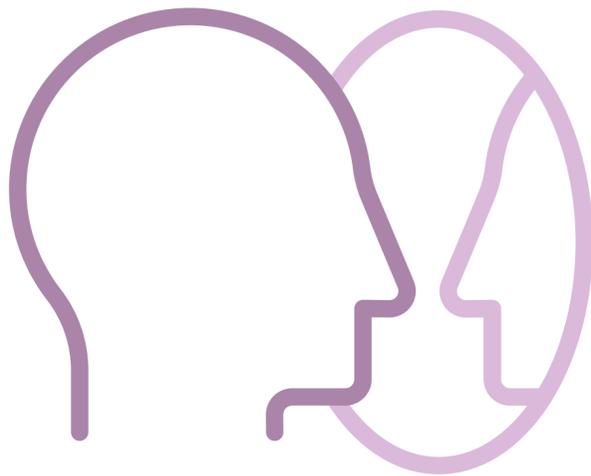


2. **Evita sobreexponerte a información** sobre la pandemia y convertirlo el tema más recurrente en tus conversaciones.



3. Elaborar una rutina:

- ✔ Organizar en tu día a día tus horarios de **alimentación saludable**, respetar tu **horario de sueño** y realizar **ejercicio físico**.
- ✔ Incluir actividades al aire libre, **contacto con otras personas** y cuidarte en tus momentos de soledad.
- ✔ También **actividades relajantes**: relajaciones guiadas, escuchar música...
- ✔ **Y otras que disfrutes**: hobbies, lectura, películas...



4. Escucharte:

Fijarte en tus pensamientos y preguntarte:

- ✓ ¿De qué me sirve pensar así? ¿Este pensamiento me ayuda a alcanzar mi objetivo de encontrarme mejor?
- ✓ ¿Qué emociones me estoy provocando al pensar así?

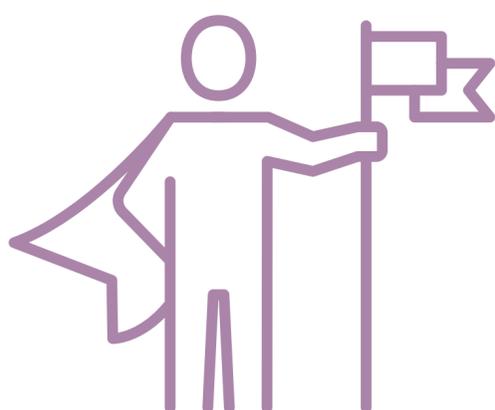
Reflexionar sobre **qué le dirías a otra persona** si estuviera en la misma situación.

Redirige tus pensamientos hacia el **movimiento** o hacia otros pensamientos que te proporcionen **calma**.

5. Reflexionar sobre tus fortalezas:



¿Qué otras situaciones adversas he tenido que afrontar? ¿Cómo lo he hecho?



¿De qué te sientes orgulloso en tu manera de afrontar estas situaciones?



Con este ejercicio estás identificando tus fortalezas, ahora piensa: **¿qué puedo hacer para utilizar esas fortalezas en mi situación presente?**



Estamos para ayudarte

Si te has identificado con los efectos de la fatiga pandémica y **quieres aprender más herramientas y trabajarlas de forma personalizada**, en Clínicas Origen realizamos consultas **presenciales y online**.

Puedes solicitar **tu primera cita gratuita** en nuestro formulario o llamando al **900 26 40 17**.

 origen

Llama gratis al
900 264 017

clnicasorigen.es



00/200421